

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кольского района
Мурманской области «Пушновская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Пушновская СОШ»)

Приложение к Основной образовательной
программе начального образования,
утвержденной приказом
№ 229 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
1 – 4 класс
2024/2025 учебный год

Программу разработал Чунин Александр
Мануилович, учитель физической культуры
высшей категории

Программа рассмотрена на методическом
объединении учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1 от 26.08.2024г.

Программа принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08.2024г.

п. Пушной 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №372 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Пушновская СОШ».

Цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане школы:

Общее число часов для изучения ОФП – 67 часов: в 1-2 классе – 33 часа (1 час в неделю), в 3-4 классе – 34 часа (1 час в неделю)

I. Содержание программы

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие физическая культура. Значение физического воспитания. Значение исходных позиций перед выполнением упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений. Форма и вид одежды на занятиях. Цели и задачи 1-го года обучения. Вводный инструктаж. Первичная диагностика

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: бег 6 минут. Ускорение 300-500м. Эстафета. Правила соревнований.

Гимнастика и акробатика

Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения: перекаты в группировке, «мост» из положения лежа. Лазанье, висы, упоры, равновесие. Подтягивание из виса (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки). Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки разными способами

Футбол

Влияние занятий футболом на организм занимающегося. Развитие футбола в нашей стране. Правила игры. Передвижения. Ведение мяча внешней частью стопы, внутренней частью стопы. Передачи мяча в парах. Остановка мяча стопой

Лыжная подготовка

Передвижения ступающим шагом. Передвижения ступающим шагом с палками. Повороты переступанием вокруг носков лыж, вокруг пяток лыж. Передвижения попеременным двушажным ходом. Спуск с пологих уклонов в высокой стойке. Подъем в гору лесенкой. Спуск с пологих уклонов в высокой стойке.

Элементы волейбола

Передача мяча в парах

Подвижные игры на воздухе

Подвижные игры на воздухе. Игры на воздухе с бегом и прыжками

II. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

гражданско-патриотическое воспитание:	– ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
эстетическое воспитание:	– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; – познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:	– осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
экологическое воспитание:	– экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия	
Базовые логические действия способствуют формированию умений:	– ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; – выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
Коммуникативные универсальные учебные действия	
Общение способствует формированию умений:	– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
Регулятивные универсальные учебные действия	
Самоорганизация способствует формированию умений:	– оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

Предметные результаты

1-2 класс	К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов: – кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, формулировать гигиенические правила при выполнении физических упражнений; – самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения; – осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно - скоростных способностей; осваивать и демонстрировать технику перемещения шагом, бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей; – демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на
------------------	---

	месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).
3-4 класс	К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов: – составлять индивидуальный режим дня; – объяснять технику разученных гимнастических упражнений, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; – составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; – осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Темы/разделы занятий	количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	1-2кл.	3-4 кл.	
1	Физическая культура и спорт в РФ	4	2	2	//school-collection.edu.ru/catalog/teacher/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
2	Лёгкая атлетика	8	4	4	
3	Гимнастика и акробатика	16	8	8	
4	Футбол	12	6	6	
5	Лыжная подготовка	18	9	9	
6	Элементы волейбола	4	2	2	
7	Подвижные игры на воздухе	5	2	3	
	Итого:	67	33	34	